КТО МОЖЕТ НЕ ПЛАТИТЬ НАЛОГИ

стр. 2–3



№ 19 / 4–10 мая 2021 г.

ЛИДЕР продаж*

ЧТО ПОЛОЖЕНО МАТЕРИ-ОДИНОЧКЕ

стр. 8

РЕАЛЬНО ЛИ УМЕНЬШИТЬ РАЗМЕР АЛИМЕНТОВ?

стр. 8

КАКИЕ ЛЬГОТЫ У «ДЕТЕЙ ВОЙНЫ»

стр. 6



ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

стр. 18–19



КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕЗОН АЛЛЕРГИИ

стр. 14



ЧТО ПОМОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ УРОЖАИ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

стр. 20–21

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

стр. 13

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

У КОГО ЕСТЬ

Налоговые льготы – это полное или частичное освобождение от уплаты налога. То есть существует целый ряд налогоплатильщиков, которые могут существенно уменьшить свои расходы, исключив из них внесение пошлин.

Еще одной льготой считается налоговый вычет. Эта льгота позволяет вернуть себе значительную часть денег при больших тратах.

ЗЕМЕЛЬНЫЙ

Земельный налог платят собственники или те, у кого она в постоянном (бессрочном) пользовании или в пожизненном наследуемом владении. **Люди, у которых участки в безвозмездном пользовании или в аренде, налог не платят.**

Для некоторых льготников земельный налог уменьшается на величину кадастровой стоимости 600 кв. м. Так, **если площадь участка составляет не более 6 соток, земельный налог не берут,** а если площадь превышает 600 кв. м, налог будет рассчитан за оставшуюся площадь. **Вот основные льготники (список неполный):**

- Герои Советского Союза и РФ;
- инвалиды I и II групп, инвалиды с детства, дети-инвалиды;
- некоторые категории участников ВОВ, ветераны боевых действий;
- некоторые категории лиц, подвергшихся воздействию радиации;
- пенсионеры и предпенсионеры, достигшие возраста 55 (для женщин) и 60 лет (для мужчин);
- многодетные семьи.

§ П. 5 ст. 391 Налогового кодекса РФ



НА ИМУЩЕСТВО

Этот вид налога платят все собственники, если в их владении находится:

- дом;
- квартира, комната;
- гараж, машино-место;
- объект незавершенного строительства;
- другие здания, строения, сооружения, помещения.

Даже если вы не пользуетесь квартирой, платить налог придется. **Наниматели, члены семьи, временные жильцы налог не платят.**

Но есть те, кто освобождается от уплаты этого налога за один объект недвижимости каждого вида (при условии, что он не используется в предпринимательской деятельности). Это:

- Герои Советского Союза и РФ;
- инвалиды I и II групп, инвалиды с детства, дети-инвалиды;
- участники ВОВ и ветераны боевых действий;
- некоторые люди, подвергшиеся воздействию радиации;
- военнослужащие и уволенные с военной службы, имеющие продолжительность службы 20 лет и более;
- члены семей военнослужащих, потерявшие кормильца;
- родители и супруги военнослужащих и госслужащих, погибших при исполнении служебных обязанностей;
- пенсионеры и предпенсионеры, достигшие возраста 55 (для женщин) и 60 лет (для мужчин).

§ Ст. 407 Налогового кодекса РФ

А вот от налога на хозпостройки освобождены все собственники. Но несколько условий все же есть:

- хозпостройка должна иметь площадь не более 50 кв. м;
- как и в ситуации с жильем, собственник освобождается от налога только за одну свою хозпостройку;
- постройка не должна использоваться в предпринимательской деятельности.

Речь идет о тех хозпостройках, которые признаны недвижимостью, т.е. прочно связаны с землей, имеют капитальный фундамент и зарегистрированы в ЕГРН (Едином государственном реестре недвижимости). Теплицы, разборные хозблоки, бытовки, навесы и т.п. некапитальные строения без фундамента в ЕГРН не регистрируются и налогом не облагаются (независимо от их площади).

§ Письмо Федеральной налоговой службы от 23.04.2019 г. № БС-4-21/7747@



Если в собственности две квартиры, уведомление на льготу по одной из них нужно подать в налоговую до конца года

ТРАНСПОРТНЫЙ

Транспортный налог на территории одного субъекта одинаков. **Но вот по стране он сильно разнится, так как регионы вправе увеличивать или уменьшать федеральные ставки в 10 раз.** Этот налог платят собственники транспортных средств. **Но есть виды транспорта, на которые налог не начисляется.** Например, на автомобиль, специально оборудованный для инвалида, или автомобиль с мощностью двигателя меньше 100 л.с., полученный через соцзащиту. На весельную лодку и моторную с мощностью не свыше 5 л.с. налога тоже нет.

§ Ст. 358 Налогового кодекса РФ

ВАЖНО!

Льгот по уплате транспортного налога на федеральном уровне нет. Но регионы могут устанавливать свой перечень льготников. Чаще всего среди таких региональных льготников ветераны, инвалиды, многодетные семьи.

§ Ст. 356 Налогового кодекса РФ

НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

Если есть зарплата или другой доход, с которого платится НДФЛ, то часть уплаченного налога можно вернуть в виде налогового вычета. Вот самые распространенные ситуации, когда это можно сделать.

ПОКУПКА ЖИЛЬЯ

Имущественный налоговый вычет за покупку жилья дают в пределах лимита. Сейчас лимит составляет 2 000 000 руб. **То есть вернуть можно 13% от этой суммы – 260 000 руб.**

Кроме вычета на приобретение жилья есть еще самостоятельный вычет – вычет на погашение ипотечных процентов. **Его максимальный предел 3 000 000 руб. расходов (соответственно можно получить 390 000 руб.).**

§ Ст. 220 Налогового кодекса РФ

Сумма выплат зависит от того, сколько вы зарабатываете: к примеру, если зарплата 15 000 руб. в месяц, за год вам вернут 13% – это 21 900 руб. Оставшаяся сумма переносится на другие годы, пока вы не получите 260 000 руб. (и проценты по ипотеке) полностью. Можно ли всю сумму (13% от 2 000 000 руб.) получить единовременно? Да, но при условии, что ваши доходы в течение года обеспечили достаточную сумму налога, из которого и дают вычет. То есть за год вы должны заработать не меньше 2 000 000 руб.

И еще один нюанс: если вы берете квартиру в строящемся доме, то для получения льготы придется дождаться завершения строительства и **получения акта приемки-передачи или свидетельства о регистрации права.**

§ П. 6 ст. 220 Налогового кодекса РФ





НА ДЕТЕЙ

Стандартный детский налоговый вычет – это фиксированная часть дохода родителей, который не облагается налогом. Поэтому если у работника один или несколько детей, то при использовании такого налогового вычета он получит большую сумму денег, так как НДФЛ будет удерживаться не со всей суммы зарплаты, а только с ее части.

Налоговый вычет на детей дают, если:

- есть доход, облагаемый НДФЛ;
- есть минимум один ребенок возрастом до 18 лет (или до 24 лет, когда ребенок учится очно);
- ребенок находится на полном обеспечении налогоплательщика.

Вычет положен, пока суммарный доход работника в течение рабочего года не достигнет 350 000 руб. По достижении этой суммы налогообложение производится с общей суммы дохода без вычетов вплоть до нового года.

Размер стандартного вычета на детей в 2021 г.:

- на 1-го и 2-го ребенка **– по 1400 руб.;**
- на 3-го ребенка и следующих детей **– 3000 руб.;**
- на каждого ребенка-инвалида до 18 лет или учащегося очной формы, аспиранта, ординатора, интерна, студента в возрасте до 24 лет, если он является инвалидом I или II группы, **– 12 000 руб.** (размер вычета для опекунов, попечителей, приемных родителей – 6000 руб.).

§ П. 4 ст. 218 Налогового кодекса РФ

ОБРАЗОВАНИЕ

Если вы оплачиваете образование:

- за своего ребенка до 24 лет (учится на очной дневной форме),
- за подопечного ребенка,
- за брата или сестру в возрасте до 24 лет (учится на очной дневной форме),
- за свое собственное обучение.

Максимальная сумма, с которой можно получить вычет за обучение детей, – 50 000 руб. в год на каждого ребенка. То есть максимум можно вернуть 13% от этой суммы – 6500 руб. за ребенка. За свое обучение и обучение братьев и сестер лимит 120 000 руб. в год (то есть тут можно вернуть 15 600 руб.).

Эти 120 000 руб. общие для нескольких социальных вычетов. Поэтому, если вы заявляли другие соцвычеты (например, на лечение), сумма возврата будет делиться.

§ Пп. 2 п. 1 ст. 219 Налогового кодекса РФ

ЛЕЧЕНИЕ

Вычет можно получить за медуслуги, оплаченные за:

- себя,
- супруга,
- родителей,
- детей до 18 лет,
- подопечных до 18 лет.

Также вычет можно получить за оплату лекарств, назначенных врачом, и страховые взносы по договору ДМС.

Сумма вычета зависит от того, какое лечение было пройдено – обычное или дорогостоящее.

Обычное лечение (код 1). Вычет можно заявить в пределах 120 000 руб., то есть вернуть можно максимум 15 600 руб.

Дорогостоящее лечение (код 2). Его можно заявлять без ограничения по сумме, со всей стоимости лечения.

§ Пп. 3 п. 1 ст. 219 Налогового кодекса РФ

Подготовила юрист Юлия КНАЦ

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORI.RU



На вопросы отвечает юрист **Юлия КНАЦ**

КАК ИНВАЛИДАМ СЧИТАЮТ ЛЬГОТУ НА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО?

? ***Я инвалид, пользуюсь льготами по оплате услуг ЖКХ. У меня стоит двухтарифный счетчик на электроэнергию, но расчет выплат компенсации по льготе делается только по одному тарифу. Почему? Л.В., г. Смоленск***

! Компенсация оплаты электроэнергии инвалидам ограничена нормативом потребления. **То есть оплату возвращают не более чем в 50%-ном размере норматива.**

Норматив – это усредненный показатель потребления. Он показывает, сколько человек в среднем потребляет электричества в месяц. Для разных домов устанавливают разные нормативы. Имеет значение, есть ли у вас электроплита, электробойлер для нагрева воды, сколько комнат, сколько проживает человек.

Если инвалид потратил меньше норматива, ему вернут 50% оплаченного. Если потратил больше, в расчет возьмут лишь норматив, а перерасход под льготу не подпадет.

Норматив в вашем доме можно узнать у электроснабжающей организации.

Когда стоит двухтарифный счетчик, это влияет на оплату электричества. Расход днем и вечером оплачивается по разным тарифам. Дневное потребление стоит дороже, ночное дешевле. **Так как норматив, которым ограничена компенсация, – это усредненный показатель, он ограничивает любых льготников – и тех, у кого однотарифный счетчик, и тех, у кого двухтарифный.**

От региона к региону отличаются условия расчета фактического потребления по двухтарифным счетчикам для применения льготы. Где-то берут усредненный тариф, где-то применяют льготу ко всем тарифам поочередно, начиная с более дорогого. Но в любом случае компенсация будет ограничена нормативом, единым и для двухтарифного, и для однотарифного прибора.

§ Ст. 17 Федерального закона от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ»

ХОЧУ ВЫПИСАТЬ ВНУЧКУ ИЗ МУНИЦИПАЛЬНОЙ КВАРТИРЫ

? ***У меня муниципальная квартира. Там прописаны я, мой сын и его дочь, ей сейчас 19 лет. Сын в женой в разводе, 10 лет назад его жена забрала дочь, и они ухали. Внучка тут не появляется, квартплату не вносит. Можно ли ее выписать? Елена Ивановна, г. Санкт-Петербург***

! Если один из нанимателей съехал из муниципальной квартиры и его отсутствие имеет постоянный, а не временный характер, заинтересованные люди вправе через суд потребовать, чтобы съехавших признали утратившими право на жилье.

К заинтересованным людям относят всех нанимателей квартиры. Так что вы можете обратиться в суд для решения этого вопроса. А можете подать обращение в местную администрацию. Опишите ситуацию, попросите помощи. Возможно, администрация сама займется этой ситуацией и подаст иск. Без суда не обойтись, ни вам, ни администрации.

Важно, чтобы выехавший наниматель покинул жилье по своей воле и остальные наниматели не препятствовали его возвращению. Суд будет выяснять, есть ли конфликтные отношения, вывезены ли вещи, в каких условиях сейчас живет съехавший наниматель и др.

§ Ст. 83 Жилищного кодекса РФ

§ П. 32 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 2 июля 2009 г. № 14



Чтобы не переплачивать за услуги ЖКХ, не стесняйтесь выписывать не проживающих в квартире жильцов

МОЖНО ЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОСТАВИТЬ СЧЕТЧИК НА ГАЗ?

? ***К нам приходили из газовой компании и сказали, что по новому закону необходимо всем ставить газовые счетчики, а если не поставим, то отключат газ. Мы согласились, отдали 8000 руб., они нам дали договор, где прописано, что в эту сумму входит счетчик, установка и опломбирование. Но они не опломбировали, и уже 6 месяцев нас кормят завтраками. И при этом начисляют по нормативу, что гораздо дороже. Что нам делать? Иванова, г. Саратов***

! Ставить прибор учета газа может подрядная организация, которая имеет разрешение на такие работы. **Но пломбу на прибор учета должен поставить именно поставщик газа.** Сделать это он обязан **в течение 5 рабочих дней** с момента, как потребитель подал заявку. **Первичная опломбировка производится за счет поставщика, за последующие уже могут брать плату.**

§ П. 22 Правил поставки газа… (утв. Постановлением Правительства РФ от 21.07.2008 г. № 549)

Обратитесь к поставщику газа для скорейшей опломбировки. А если компания, которая ставила вам прибор учета, ввела вас в заблуждение, можно подать жалобу в прокуратуру, в Роспотребнадзор или в суд. Если вину компании установят, через суд можно будет взыскать с нее убытки, которые вы понесли, пока ждали обещанной опломбировки.



На вопросы отвечает юрист ***Ольга МЯКШИНА***

НЕ ЗАПЛАТИЛИ ЗА РАБОТУ С КОВИДНЫМИ БОЛЬНЫМИ. КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ?

Я работала в ковидном центре, но 8.02 уволилась в связи с уходом на пенсию. Из фонда по указу президента выделялись деньги всем, кто работал в ковидных центрах, в том числе и нам. Но выплачивали их не сразу. Когда я уходила на пенсию, они еще не были выплачены, но мне при расчете сказали: не переживайте, вы их получите позже. В результате деньги были перечислены всем, но мне так их и не дали. Я обратилась в бухгалтерию, мне сказали, что они даже были мне начислены, но мне их не выдали – сослались на решение руководства. Куда можно обратиться? Ведь деньги начисляются из специального фонда, при чем тут вообще работодатель? Татьяна Владимировна, г. Санкт-Петербург

С 1 ноября 2020 г. по 31 декабря 2021 г. социальная выплата назначается:

- медработникам, которые контактируют с пациентами с установленным диагнозом COVID-19;
- тем, кто оказывает медицинскую помощь по диагностике и лечению коронавирусной инфекции;
- иным работникам медицинских организаций, которые участвуют в оказании или обеспечивают оказание медицинской помощи по диагностике и лечению новой коронавирусной инфекции;
- работникам организаций, которые обеспечивают оказание медпомощи по диагностике и лечению COVID-19 (речь идет о тех, кто занят в оказании транспортных услуг по медицинской эвакуации пациентов с коронавирусом).

§ Постановление Правительства РФ от 30.10.2020 г. № 1762 «О государственной социальной поддержке в 2020–2021 годах медицинских и иных работников медицинских и иных организаций (их структурных подразделений)...»

Выплата производится ежемесячно и рассчитывается как сумма специальных социальных выплат за фактическое число смен в календарном месяце.



На словах бывшие руководители автора этого письма наверняка восхищаются трудом медиков в эпидемию, а на деле решили отобрать у них заработанное с риском для жизни

Деньги для дополнительных выплат медикам и персоналу выплачиваются из Фонда социального страхования РФ. По истечении календарного месяца руководство медучреждения должно произвести подсчет отработанных смен по всем категориям работников.

На основании этих данных составляется реестр с указанием сотрудников, имеющих право на доплату, который ежемесячно не позднее 10-го рабочего дня после окончания отчетного месяца направляется в территориальный орган ФСС. Также в документе указываются реквизиты для перечисления выплаты – деньги идут напрямую из ФСС на карту работника.

После подачи реестра в ФСС оплата должна прийти на карту в течение 7 суток. Об этом придет уведомление через портал госуслуг.

Таким образом, **специальная социальная выплата назначается на основании факта работы с ковидными пациентами и не зависит от решения руководства.** Ваш работодатель должен был подать сведения о вас в ФСС по окончании отчетного месяца, т.е. в марте.

Если вы не получили специальную социальную выплату, то **вправе подать жалобу в Фонд социального страхования РФ или территориальный орган Фонда социального страхования РФ.**

Сделать это вы можете:

- через личный кабинет получателя социальных услуг на официальном сайте Фонда;
- через Единый портал государственных и муниципальных услуг;
- по почте, отправив письмо с уведомлением о вручении.

Если вам отказали в «ковидной» выплате из-за того, что руководство не подало ваши данные в реестр, то на действия своих бывших начальников вы можете пожаловаться в региональные органы власти в сфере здравоохранения. В Санкт-Петербурге это городской Комитет по здравоохранению.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORI.RU

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

ЧТО ПОЛОЖЕНО «ДЕТЯМ ВОЙНЫ»

? ***Я инвалид II группы и имею статус «Ребенок войны» – родилась 8.02.1942 г. Получаю льготы и выплаты как инвалид. Но я хотела отказаться от них и получать льготы как «Ребенок войны». Больше всего интересует оплата коммунальных услуг, считаю, что по второму званию будет выгоднее. Но в соцзащите мне отказали в переходе. Как мне быть? И еще раз расскажите про то, какие льготы есть у «детей войны». Тамара Михайловна, г. Старый Оскол***

! Детьми войны в Белгородской области признаются те, кто родился в период с 22.06.1923 г. по 3.09.1945 г. и сейчас постоянно проживает на территории области. **Вот перечень льгот, которые региональные власти установили для этой категории льготников:**

- внеочередная установка квартирного телефона;
- внеочередная медпомощь, сохранение обслуживания в медицинских учреждениях, к которым были прикреплены до выхода на пенсию;
- первоочередной прием в дома-интернаты для престарелых и инвалидов;
- внеочередная социальная помощь на дому;
- преимущество при вступлении в жилищные, гаражные, садоводческие и другие кооперативы;
- внеочередное обслуживание в учреждениях связи, культурно-просветительных и оздоровительных учреждениях, предприятиями торговли и быта, внеочередное приобретение билетов на все виды транспорта;
- ежемесячная денежная выплата (ЕДВ); она полагается тем, у кого доход ниже регионального среднего дохода.

Как видите, **коммунальных льгот среди них нет.**



Если вы имеете право сразу на две льготы по двум разным основаниям, придется выбрать только одну, т.к. они не суммируются

Если ребенок войны имеет право на ЕДВ еще и по основанию инвалидности, оформить обе не получится. Выплату дадут только по одному основанию, которое выберет сам льготник. Это прямое указание закона.

Как инвалид вы уже получаете ЕДВ. Она начисляется вам вместе с пенсией. Размер зависит от группы инвалидности: для I группы – 2875,7, для II – 1707,36, для III – 1125,04 руб. (без учета стоимости набора соцуслуг).

Единовременная выплата «детям войны» сильно меньше (902 руб.). Так что переходить на нее нет смысла.

ВАЖНО!

«Дети войны» – звание региональное. Поэтому от региона к региону льготы у этой категории пенсионеров разные. Подробности узнавайте в соцзащите.

§ Ст. 87–89 Закона Белгородской области от 28 декабря 2004 г. № 165 «Социальный кодекс Белгородской области»

Поэтому вам лучше все оставить так, как есть. Поскольку льготы и выплаты для инвалидов существенно выгоднее для вас.

ЕСТЬ ЛИ ЛЬГОТЫ У ДЕТЕЙ ВЕТЕРАНОВ ВОВ?

? ***Отец во время войны 6 месяцев работал на военном заводе. Ему было 14 лет. Запись в трудовой есть, медаль «За доблестный труд» есть. Он уже умер. Могу ли я претендовать на какие-то льготы как дочь участника ВОВ? Слышала, что работа на военном заводе может приравниваться к статусу участника ВОВ. Римма Львовна, г. Санкт-Петербург***

! Право на льготы имеют дети погибших инвалидов войны, участников ВОВ и ветеранов боевых действий. **Льготы они могут получать, если являются нетрудоспособными и состояли на иждивении умершего, а после его смерти получают пенсию по потере кормильца (или имеют право на эту пенсию).**

Люди, проработавшие в тылу в период с 22.06.1941 г. по 9.09.1945 г. не менее шести месяцев (исключая период работы на временно оккупированных территориях СССР), признаются ветеранами ВОВ. **Но это самостоятельная категория ветеранов. Участниками ВОВ тыловики не считаются.** Так что получать льготы после смети отца вы, к сожалению, не сможете.

§ Ст. 2, 21 Федерального закона от 12.01.1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах»



На вопросы отвечает юрист по пенсионному праву ***Людмила ГОЛОВА***

МОЖНО ЛИ УНАСЛЕДОВАТЬ ПЕНСИОННЫЕ НАКОПЛЕНИЯ?

? ***У меня в 2020 г. умер муж. Он еще не пенсионер, работал, 1960 года рождения. Слышала, что я как наследник могу получить его пенсионные накопления. Как я это могу сделать? Можно ли подробнее мне объяснить? Светлана, г. Воронеж***

! Накопительная часть трудовой пенсии у людей 1960 года рождения формировалась с 2002-го по 2004 г. Далее законодательство изменилось, и из системы накопительных пенсий люди 1966 года рождения (включительно) и старше были исключены.

Однако за период с 2002-го по 2005 г. у этой категории граждан (до 1967 года рождения) накопилась некоторая сумма. **Если эта сумма была учтена в специальной части индивидуального лицевого счета, то ее можно получить, если обратиться в Пенсионный фонд (ПФ) в течение шести месяцев со дня смерти человека.**

§ П. 3 ст. 38 Федерального закона № 111-ФЗ «Об инвестировании средств для финансирования накопительной пенсии в РФ»

Если срок в шесть месяцев вы пропустили, то его можно пробовать восстаносить через суд.

Наследуя пенсионные накопления, нужно различать такие понятия, как правопреемник по заявлению и по закону:

- правопреемники по заявлению – если человек до даты смерти определяет круг своих правопреемников (родственников);
- правопреемники по закону – если человек при жизни не определил круг своих правопреемников (родственников).

Правопреемники по закону получают средства пенсионных накоплений умершего в следующей последовательности:

- в первую очередь дети, в том числе усыновленные, супруг (супруга) и родители (усыновители);
- во вторую очередь братья, сестры, бабушки, дедушки и внуки.

Общий перечень необходимых документов, которые нужно представить (к заявлению прилагаются подлинники или засвидетельствованные у нотариуса копии):

- паспорт;
- документы, подтверждающие родственные отношения с умершим;
- решение суда о восстановлении срока для обращения с заявлением о выплате средств пенсионных накоплений (в случае если срок для обращения за выплатами пропущен);
- свидетельство о смерти умершего;
- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования (государственного пенсионного страхования) умершего;
- другие документы (при необходимости).

Пенсионные накопления умершего выплачиваются либо через почту, либо переводом на банковский счет (по вашему выбору).



Обратиться за пенсионными накоплениями умершего нужно не позднее шести месяцев со дня его смерти

Учтите, что при получении денег через почту с вас мгут взять деньги за осуществление почтового перевода (по установленным тарифам).

§ Постановление Правительства РФ от 30 июля 2014 г. № 711 «Об утверждении Правил выплаты Пенсионным фондом РФ...»

КОГДА МОГУТ ОТКАЗАТЬ В НАЗНАЧЕНИИ ПЕНСИИ

? ***Мой муж – военный пенсионер МВД. У него для второй, гражданской пенсии хватает и баллов и лет, но ему ее не дают, сказали, что он выйдет на пенсию в 2023 г. Он родился 11.12.1960 г. Правильно ли ему отказали? Татьяна, Мурманская обл.***

! **У мужчин, рожденных во второй половине 1960 г., право на страховую пенсию по старости возникает в возрасте 61,5 года в первом полугодии 2022 г.** Если у мужа на гражданке выработано 13 лет и набрано не менее 23,4 балла, то вторую пенсию ему должны назначить 11.06.2022 г. Если же вы ошиблись, баллов и стажа супругу не хватает, то у него есть еще целый год, чтобы наработать недостающее.

§ Ст. 8 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ!

В мае инвалиды Великой Отечественной войны, участники Великой Отечественной войны и другие категории получат дополнительные выплаты ко Дню Победы в размере 10 тыс. руб.

§ Указ Президента РФ от 24.04.2019 г. № 186 «О ежегодной денежной выплате некоторым категориям граждан ко Дню Победы»

Кроме того, ряд регионов установил собственные выплаты к этому празднику. Подробнее узнавайте в районной соцзащите.

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАЗМЕР АЛИМЕНТОВ СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ?

? ***У моего сына с зарплаты высчитывают 83% алиментов. На жизнь ему ничего не остается. Первой жене платит 33% на двоих детей, а бывшей сожительнице 50% на троих детей. Я слышала, что больше 50% вычитать из заработка нельзя. Подскажите, что делать? Н.А. Горина, Кемеровская обл.***

! Да, по исполнительным документам из зарплаты должника **может быть удержано не более 50%.** Но есть исключения. И взыскание алиментов как раз в числе исключений. При взыскании алиментов размер всех удержаний ограничивается 70% от заработной платы. При этом **размер удержания рассчитывают из чистого дохода,** то есть из суммы, оставшейся после удержания подоходного налога.

§ Ст. 99 Федерального закона от 2 октября 2007 г. № 229-ФЗ «Об исполнительном производстве»

Размер удержаний также ограничивается 70% при взысканиях по возмещениям:

- вреда, причиненного здоровью;
- вреда в связи со смертью кормильца;
- ущерба, причиненного преступлением.



Надо убедить судью, что денег на жизнь у сына не остается совсем

Вашему сыну стоит **попробовать уменьшить размер алиментов через суд.** Само по себе появление других детей или предъявление иска о взыскании на них алиментов не может быть основанием, чтобы уменьшить содержание предыдущим детям. Суд должен убедиться, что изменение семейного или материального положения отца настолько существенно, что **не позволяет ему платить алименты в прежнем объеме.** Если вашему сыну удастся убедить суд в этом, размер алиментов уменьшат.

§ П. 2 ст. 81 Семейного кодекса РФ

ЧТО ПОЛОЖЕНО МАТЕРИ-ОДИНОЧКЕ

? ***Скажите, какие ежемесячные выплаты, льготы, пособия, материальная помощь должны предоставляться матери-одиночке? Ребенку 7 лет. О.Б. Лазутина, Воронежская обл.***

! Матери-одиночки **имеют право на все обычные пособия, которые положены в полных семьях.** И дополнительно такие мамы имеют особую поддержку. Что касается денежных выплат, это региональные меры. Поэтому в разных субъектах России они отличаются. Обычно региональные власти дают своим матерям-одиночкам ежемесячные пособия на ребенка в двойном размере. В Воронежской области **одинокой маме полагается ежемесячное пособие 626,20 руб.,** но при условии, что она признана малоимущей. К сожалению, других выплат для вас не предусмотрено.

В других регионах России матерям-одиночкам могут предоставляться выплаты на детей-школьников, компенсация проезда, льготная оплата коммунальных услуг и др. **Уточнять перечень региональных льгот нужно в местном органе соцзащиты.**

Кроме того, есть федеральная поддержка матерей-одиночек. Эти меры действуют по всей стране.

Например, мать-одиночка **имеет право на получение двойного налогового вычета** расходов на содержание ребенка до достижения им 18 лет. А если подросший ребенок после 18 лет будет являться аспирантом, ординатором, студентом или курсантом, двойной налоговый вычет сохраняется до его 24-летия. Если мать-одиночка имеет более 1 ребенка, то двойной налоговый вычет предоставляется на каждого ребенка.

§ Пп. 4 п. 1 ст. 218 Налогового кодекса РФ

Получить вычет можно через работодателя или в налоговой инспекции.

Еще **матери-одиночки имеют трудовые льготы.** Например, если в организации происходит сокращение штата, матери-одиночки, воспитывающие ребенка младше 14-летнего возраста, **не подпадают под увольнение.** Да и вообще работодатель не может уволить такую работницу по своей инициативе, **кроме случаев ликвидации предприятия или когда женщина нарушает трудовую дисциплину,** не выполняет свои обязанности или имеет дисциплинарные взыскания (прогулы). Без согласия матери-одиночки, воспитывающей ребенка в возрасте до 5 лет, ее не могут привлечь к работе в ночное время, к сверхурочным работам и к работе в выходные и праздничные дни, направить в служебную командировку. Запрещается отказывать в приеме на работу матери-одиночке **по мотивам, связанным с наличием детей.**

§ Ст. 64, 259, 261 Трудового кодекса РФ



На вопросы отвечает юрист **Дмитрий БУРНЯШЕВ**

НА КАКОМ РАССТОЯНИИ ДОЛЖЕН СТОЯТЬ ДОМ?



Перед строительством дома желательно согласовать его расположение с соседями

СОСЕДКА ЗАХВАТИЛА ЧАСТЬ УЧАСТКА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

? ***Соседка попросила землю вроде бы попользоваться на 2–3 года и дала за нее 500 руб. Потом она отодвинула забор на 2 м по всей длине огорода. Расписку не составляли, ничего не оформляли. Затем она тайно приватизировала свой участок, продала дом и уехала. Возможно ли нам вернуть свою землю? Людмила, Еврейская автономная обл.***

! Вернуть землю можно, **доказав факт захвата вашей земли соседкой.**

Если межевание земли не делали, то необходимо сделать. Оно представляет собой процесс согласования границ земельных участков.

Для этого **обратитесь к кадастровому инженеру,** который организует и проведет весь процесс от начала и до конца. По итогу вы получите межевой план с отражением координат границ вашего земельного участка.

§ **Ст. 39 Федерального закона от 24.07.2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»**

Если межевание было, то необходимо **обратиться к кадастровому инженеру с просьбой вынести координаты на местность.** Инженер возьмет сведения о координатах из межевого плана и обозначит границы земельного участка на самом участке.

Затем будет нужно обратиться к новым соседям с письменной претензией. Укажите требование о переносе забора на границу согласно межевому плану. **Если они вашу претензию проигнорируют, обращайтесь в суд.**

? ***Я живу в своем доме. Соседи в данный момент строятся. Подскажите, пожалуйста, какое расстояние должно быть от их дома до моего забора? Людмила, Нижегородская обл.***

! Расстояние от границ участка **до стены жилого дома – 3 м, до хозяйственных построек – 1 м.**

Расстояние от окон жилых помещений (комнат, кухонь и веранд) до стен домов и хозяйственных построек (сарая, гаража, бани), расположенных на соседних земельных участках, **должно быть не менее 6 м.**

§ **П. 7.1 СП (свод правил) 42.13330.2016 г. «Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений». Актуализированная редакция СНиП 2.07.01-89***

Если соседи свой дом располагают ближе, то вы можете требовать сноса постройки. При этом **суд может отказать вам в иске,** если вы не сумеете доказать, что это нарушение создает для вас угрозу.

МОЖНО ЛИ НЕ ПЛАТИТЬ ЗА ВЫВОЗ МУСОРА?

? ***Каждый месяц нам приходит платежка за вывоз мусора в размере 200 руб. Но у нас его нет, так как то, что не сжигаем, складываем в кампостную кучу. Можем ли мы вообще не платить за вывоз мусора? Н.П. Юлина, Московская обл.***

! Отказаться от уплаты за вывоз мусора (официально услуга именуется «обращение с ТКО») **нельзя,** кроме случаев перерасчета, **когда люди временно не проживают в квартире или в доме,** а живут в другом месте и там оплачивают такую услугу. Дело в том, что **была проведена «мусорная» реформа, и собственник жилого дома теперь обязан заключить договор** с региональным оператором по обращению с коммунальными отходами.

§ **Ч. 5 ст. 30 Жилищного кодекса РФ**

Отсутствие договора не мешает оператору взыскивать задолженность в судебном порядке, так как по закону собственник обязан исполнять свои обязательства. **Поэтому за вывоз мусора не платить нельзя по закону.**

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORI.RU, SHUTTERSTOCK

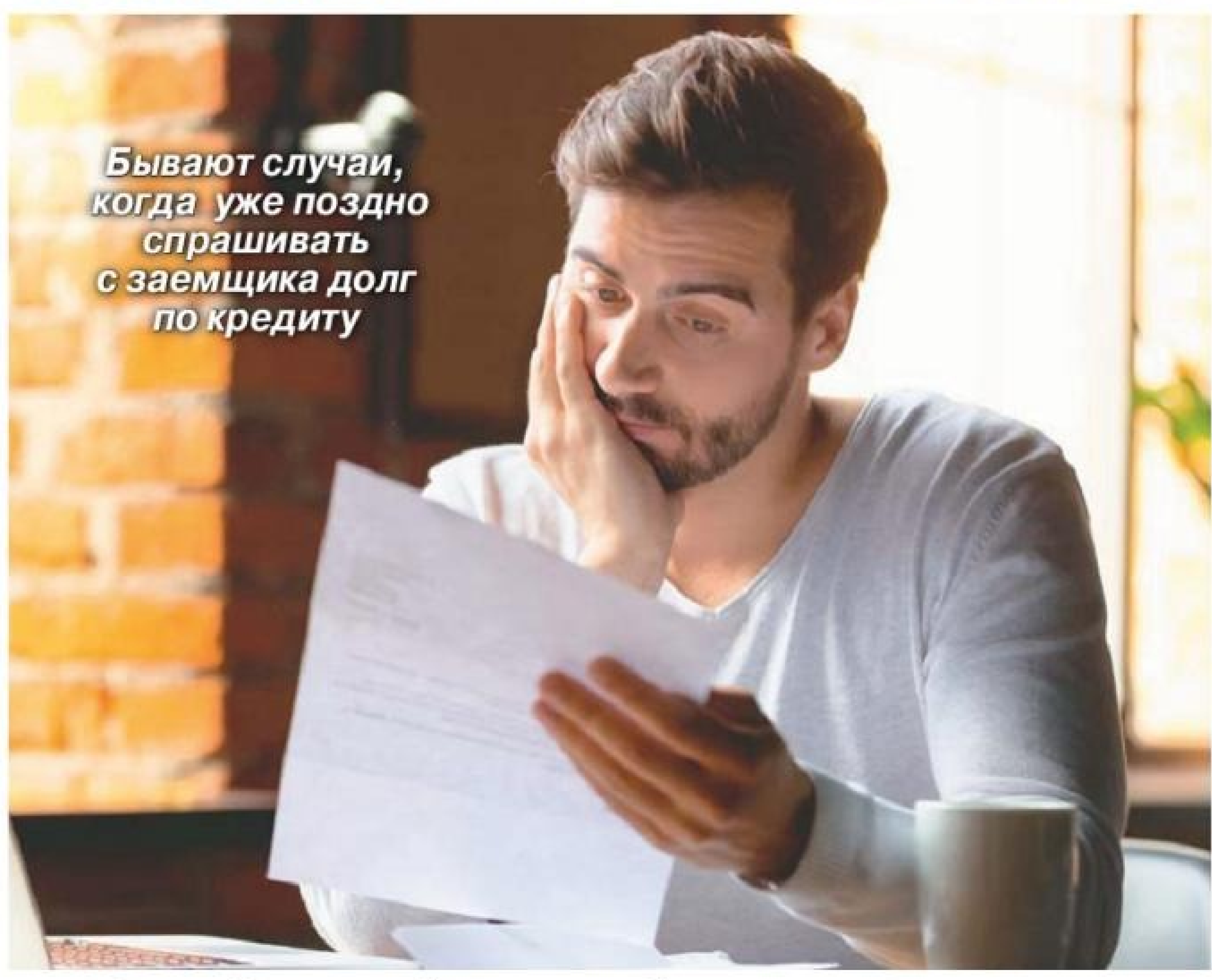


На вопросы отвечает юрист ***Марина ВАНТЕЕВА***

ВЗЯЛ КРЕДИТ, А БАНК ОБАНКРОТИЛСЯ, МНОГО ЛЕТ СПУСТЯ ПОТРЕБОВАЛИ ОПЛАТЫ. ЭТО ЗАКОННО?

? Я взял кредит в 2013 г. на сумму 125 258 руб. на год, ежемесячный платеж – 10 438 руб. Выплачивал кредит исправно 7 месяцев, на 8-м месяце банк был закрыт с отзывом лицензии. Я не знал, куда платить, обратился в Центробанк, где мне посоветовали позвонить по горячей линии и узнать новые реквизиты. Но по телефону горячей линии мне сообщили, что банк – банкрот, и в течение 6 лет я так и не дождался реквизитов. Теперь получил письмо с требованием погасить задолженность в размере 60 072 руб. и проценты за просрочку в размере 11 022 руб. Справедливо ли это, ведь я честно пытался заплатить? Все ли тут законно? Анатолий Васильевич, г. Пенза

! Если банк, в котором вы брали кредит и исправно выплачивали, стал банкротом (лишен лицензии и права на банковскую деятельность), то, как правило, другой банк выкупает его акции и все кредитные истории с договорами. Но бывший ваш кредитор, то есть банк, обязан был уведомить вас за 30 дней о переуступке своих прав третьим лицам. А вот новый кредитор (новый банк) должен был выслать в ваш адрес письменное уведомление о заключении нового договора с вами и указать свои реквизиты, график внесения платежей. **Если этого ничего не было и вы ничего от банка не получали, то и вины вашей нет.**



Бывают случаи, когда уже поздно спрашивать с заемщика долг по кредиту

Ничего не платите. И не переписывайтесь с банком. Не признавайте долг ни устно, ни письменно. Пусть банк подаст в суд о взыскании с вас задолженности. В этом случае **в своих письменных возражениях на исковое заявление вы должны заявить о пропуске срока исковой давности**. И это будет являться основанием к вынесению судом решения об отказе в иске.

Непременно укажите, что в течение 6 лет банк вам не высылал уведомление о передаче долга третьему лицу и не был прислан новый договор. Общий срок исковой давности по такому делу составляет три года, так что взыскивать долг с вас уже поздно.

§ Ст. 196, 199, 200 Гражданского кодекса РФ

КАК НАСЛЕДУЮТ АКЦИИ

? У моей тети были акции. Она умерла, мы с сестрой ее единственные наследники. Сейчас пришло на ее имя письмо на получение дивидендов по акциям. Имеем ли мы с сестрой на них право? Марина

! Если вы с сестрой вступили в наследство, получили в наследство допустим жилье, а про акции забыли, то **обратитесь к нотариусу, который вел наследственное дело. Он выпишет дополнительное свидетельство.** И тогда вы сможете обратиться к держателю реестра акций.

Права наследников на получение акций по наследству закреплены законом. Акции участника акционерного общества (АО) являются частью наследства, и **новые собственники, получившие ценные бумаги в порядке наследования, становятся участниками АО.**

§ П. 3 ст. 1176 Гражданского кодекса РФ

Если же вы не вступали в наследство у нотариуса, пропустили срок принятия наследства, тогда все гораздо сложнее. **Придется обращаться в суд с заявлением о том, чтобы суд вам восстановил срок принятия наследства.** Без этого никак. Вам будет трудно решить проблему без помощи юриста.

После положительного решения суда вы можете обратиться к нотариусу.

Статус акционера невозможно получить до момента, пока не произошло вступление в наследство и в реестре акционеров не появилась запись о новом собственнике.

На вопросы отвечает юрист
Марина ВАНТЕЕВА

В КАКИЕ СРОКИ ПРОЙДЕТ ПРИЕМ В ВУЗЫ И КОЛЛЕДЖИ?

? ***Сроки приемной кампании в вузы и колледжи меняются каждый год. Расскажите, пожалуйста, как будет в этом году. Анна Анатольевна, Московская обл.***

! **Даты проведения приемной кампании 2021 г. возвращены к тем срокам, которые были до пандемии:**

- 20 июня – начало приема документов для поступления;
- с 7 по 20 июля – завершающий этап приема документов на обучение по итогам дополнительных вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности;
- с 10 по 20 июля – завершающий этап приема документов на обучение по результатам иных дополнительных испытаний, проводимых вузом;
- с 20 по 25 июля – завершающий этап приема документов для поступающих по ЕГЭ и тех, кто поступает без вступительных испытаний, например победителей олимпиад;
- 25 июля – последний день для проведения вступительных испытаний от вузов.

Далее даты поступления по конкурсу и квотам:

- 27 июля вузы опубликуют свои конкурсные списки;
- 28 июля – последний день для дачи согласия на зачисление абитуриентов в пределах квот;
- 30 июля – публикация приказа о зачислении на квотированные места;
- 3 августа – последний день для дачи согласия на зачисление на бюджетные места по конкурсу; 5 августа уже будет издан приказ о зачислении на бюджет.

Самостоятельно вуз может «дозачислить» себе студентов после 5 августа, если вдруг остались неиспользованные бюджетные места.

Что касается поступления в колледжи. Не позднее 1 июня будет опубликовано общее количество мест по каждой специальности для платников и для бюджетников.

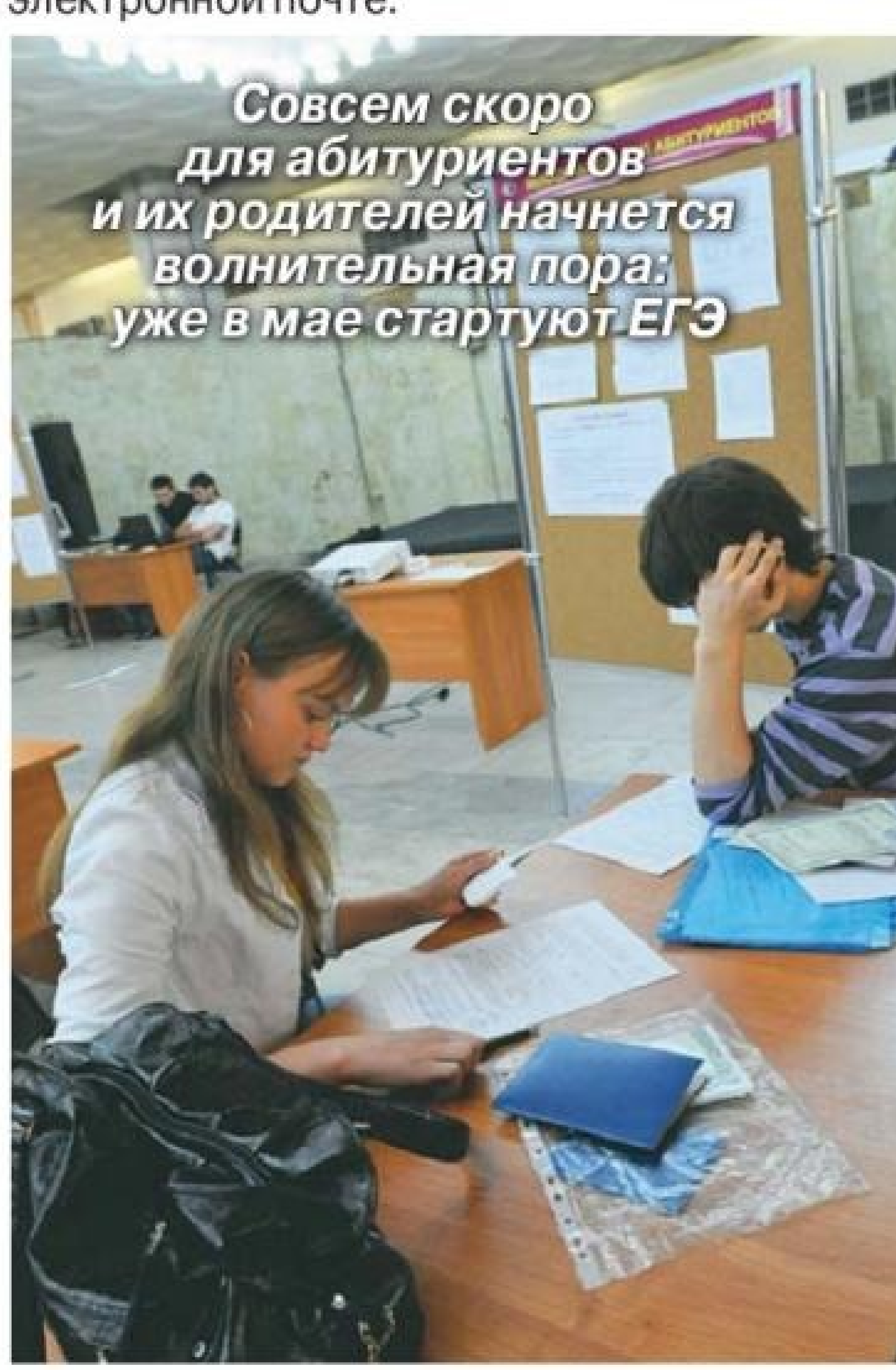
Прием документов начинается 20 июня.

До 10 августа будет проходить прием заявлений на направления, которые требуют дополнительных вступительных испытаний. До 15 августа – прием документов на очную форму обучения (прием будет продлен до 25 ноября при наличии свободных мест).

Расширен перечень индивидуальных достижений, которые дают преимущество при поступлении. Это победа в Олимпийских играх, чемпионатах мира и первенствах Европы, чемпионатах World Skills и т.д.

Кроме того, **расширен перечень специальностей, при поступлении на которые проводятся дополнительные вступительные испытания.** Раньше в нем было 44 направления: все, что связано с физкультурой, медициной, пожарной безопасностью и чрезвычайными ситуациями. Плюс творческие направления: балет, актерское искусство, музыкальное, дизайн и т.д. Сейчас сюда добавилась еще одна дисциплина – «театральная и аудиовизуальная техника». По всем остальным специальностям и профессиям, которые в этот список не входят, в колледжах и техникумах по-прежнему будет проводиться конкурс аттестатов, в вузы будут принимать по результатм ЕГЭ.

А еще **изменен порядок подачи заявления на поступление. Теперь абитуриент может подать его не только лично в приемную комиссию, но и в электронном виде:** через сайт вуза. Подать документы на прием онлай можно и через порталы региональных и муниципальных госуслуг, и даже просто по электронной почте.


Совсем скоро для абитуриентов и их родителей начнется волнительная пора: уже в мае стартуют ЕГЭ

ВПРАВЕ ЛИ ОТКАЗАТЬ В ПРИЕМЕ В ЛАГЕРЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НЕТ ПРОБЫ МАНТУ?

? ***Устраиваю сына в пришкольный лагерь. Мне сообщили, что без пробы Манту, которую мы вовремя не сделали из-за болезни, его туда не возьмут. Это законно? Ксения, Ленинградская обл.***

! **Без пробы Манту ребенка не пустят в школьный коллектив. Это законно.** Здесь важны нюансы: вы вообще отказались от всех видов обследования или получили справку, а вас все равно не принимают в пришкольный лагерь? Если есть справка от фтизиатра, то школа может допустить ребенка в дошкольный лагерь.

§ Письмо Министерства здравоохранения РФ от 8 апреля 2019 г. N 15-2/927-07 «О порядке приема в образовательные организации детей, не прошедших туберкулинодиагностику»

Если ребенок готовится к школе, детскому саду или едет в лагерь, придется учитывать письмо Минздрава и клинические рекомендации.

КСТАТИ

Проба Манту прививкой не является. Прививка ставится для того, чтобы создать иммунитет к возбудителям того или иного заболевания. Проба Манту делается не для выработки иммунитета к возбудителю туберкулеза, а для того, чтобы оценить наличие этого иммунитета и его состояния у ребенка, и является очень важной в ранней диагностике заболевания туберкулезом.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORI.RU

ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ

ВЫПУСК № 15

Лики Богоматери есть во всех храмах. Ее представляют на иконах по-разному, у каждой из них есть свое название. Мы будем рассказывать об иконах Божьей Матери, об их истории, значении, днях почитания, о том, в каких ситуациях помогает тот или иной образ.

«НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ»



На иконе Божией Матери «Нечаянная радость» изображен человек, молящийся на коленях перед иконой Пресвятой Богородицы. Сюжетом для образа послужило предание об исцелении некоего юноши от плотской страсти через святой образ Владычицы Небесной. Однажды, собираясь вновь на грешное дело, он вдруг увидел, что изображение Божией Матери на иконе ожило, а у Божественного Младенца открылись и кровоточат язвы на руках и ногах, из ребра его также текла кровь. На вопрос пораженного ужасом молодого человека «О Госпожа, кто это сделал?» Богородица ответила: «Ты и прочие беззаконники грехами своими вновь распинаете Сына Моего». Только тогда раскрылась перед потрясенным до глубины души юношей бездна его грехопадения, долго молил он в слезах Богородицу и Спасителя о помиловании. Пречистая Дева не оставляла Своих молитв за грешного юношу, пока Господь Иисус Христос не произнес: «Ныне прощаются ему грехи Тебе ради». Молодой человек оставил прежнюю греховную жизнь, стал жить честно и благочестиво и до конца своих дней со слезами благодарил Заступницу рода человеческого, молитвами Которой дана была ему уже нечаянная радость прощения и оставления грехов.

Икона «Нечаянная радость» прославилась многими чудотворениями, прежде всего чудотворными исцелениями и помощью беременным женщинам. Ей молятся о вразумлении тех, кто идет по неправедному пути, об укреплении душевных и физических сил, о пропавших без вести и, конечно же, о прощении грехов. Также этому образу Богородицы молятся страдающие недугом глухоты.

МОЛИТВА

О Пресвятая Дево, Всеблагаго Сына Мати Всеблагая, града и святаго храма сего Покровительнице, всех сущих во гресех, скорбех, бедах и болезнех верная Предстательнице и Заступнице! Приими молебное пение сие от нас, недостойных раб Твоих, Тебе возносимое, и якоже древле грешника, на всяк день многажды пред честною иконою Твоею молившагося, не презрела еси, но даровала еси ему нечаянную радость покаяния и приклонила еси Сына Твоего многим и усердным к Нему ходатайством к прощению сего грешнаго и заблуждшагося, тако и ныне не презри моления нас, недостойных рабов Твоих, и умоли Сына Твоего и Бога нашего, да и всем нам, с верою и умилением покланяющимся пред цельбоносным образом Твоим, дарует нечаянную по коегождо потребе радость: грешником, погрязшим во глубине зол и страстей, – вседейственное вразумление, покаяние и спасение; сущим в скорбех и печалех – утешение; обретающимся в бедах и озлоблениих – совершенное сих избытие; малодушным и ненадежным – надежду и терпение; в радости и изобилии живущим – непрестанное Благодетелю Богу благодарение; бедствующим – милосердие; сущим в болезни и долгонедужии и оставленным врачами – нечаемое исцеление и укрепление; иждившим от недуга ум – ума возвращение и обновление; отходящим в вечную и нескончаемую жизнь – память смертную, умиление и сокрушение о гресех, дух бодр и твердую на милосердие Судии надежду. О Госпоже Пресвятая! Умилосердися о всех чтущих всечестное имя Твое и всем яви всемощный покров Твой и заступление: во благочестии, чистоте и честнем жительстве пребывающия до скончания их во благости соблюди; злыя благи сотвори; заблуждшия на путь правый настави; всякому делу благому и Сыну Твоему угодному споспешествуй; всякое дело злое и богопротивное разруши; в недоумении и трудных и опасных обстояниих обретающимся незримую помощь и вразумление с небесе ниспосли, от искушений, соблазнов и погибели спаси, от всех злых человек и от врагов видимых и невидимых защити и сохрани; плавающим сплавай, путешествующим спутешествуй; сущим в нужде и гладе буди Питательница; неимущим крова и пристанища буди покров и прибежище; нагим подаждь одеяние, обидимым и неправедно гонимым – заступление; клевету, поношение и хуление терпящия незримо оправдай; клеветники и хулители пред всеми обличи; ожесточенно враждующим нечаемое подаждь примирение и всем нам – друг ко другу любовь, мир, и благочестие, и здравие с долгоденствием. Супружества в любви и единомыслии сохрани; супруги, во вражде и разделении сущия, умири, соедини я друг ко другу и положи им союз любве неразрушимый; матерем детородящим скорое подаждь разрешение, младенцы воспитай, юныя уцеломудри, отверзи им ум к восприятию всякаго полезнаго учения, страху Божию, воздержанию и трудолюбию настави; от домашния брани и вражды единокровныя миром и любовию огради; безматерних сирот буди Матерь, от всякаго порока и скверны отврати я и всему благому и богоугодному научи, прельщенныя же и во грех и нечистоту впадшия, скверну греха отъявши, из бездны погибели изведи; вдов буди Утешительница и Помощница, старости буди жезл; от внезапныя смерти без покаяния всех нас избави и всем нам христианскую кончину живота нашего, безболезненну, непостыдну, мирну и добрый ответ на Страшном Судищи Христове даруй; преставльшияся в вере и покаянии от жития сего со Ангелы и всеми святыми жити сотвори; скончавшимся внезапною смертию милостива быти Сына Твоего умоли и о всех усопших, иже не имут сродников, о упокоении их Сына Твоего умоляющих, Сама буди непрестанная и теплая Молитвенница и Ходатаица; да вси на небеси и на земли ведят Тя, яко твердую и непостыдную Предстательницу рода христианскаго, и, ведуще, славят Тя и Тобою Сына Твоего, с Безначальным Его Отцем и Единосущным Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORI.RU

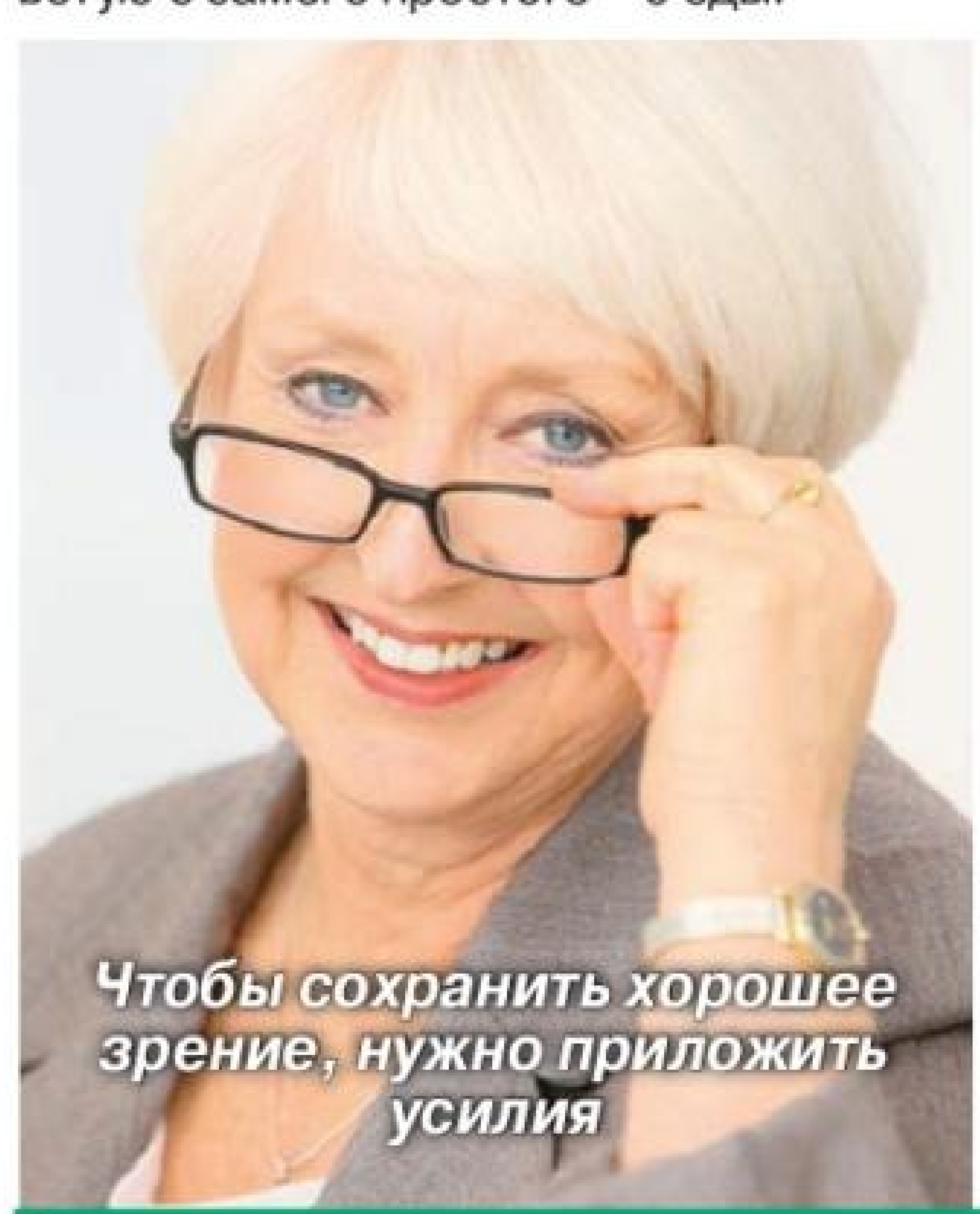
ДИЕТА ДЛЯ ЗОРКИХ ГЛАЗ



На вопросы отвечает врач-терапевт ***Наталья ЯРМУХАМЕТОВА***

❓ ***Расскажите, как с помощью правильного питания и упражнений сохранить хорошее зрение на долгие годы. Е.А. Рачкова, г. Воронеж***

❗ С возрастом у многих из нас ухудшается зрение, больше того, **сильно возрастает риск развития глаукомы и катаракты.** Однако в наших силах эти риски уменьшить, причем начать советую с самого простого – с еды.



Чтобы сохранить хорошее зрение, нужно приложить усилия

ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ

● **Витамин А** необходим для выработки зрительного пигмента. При его нехватке снижается острота зрения в сумерках, наступает «куриная слепота». Где содержится: в печени (особенно рыб), рыбьем жире, сливочном масле, сливках, яичном желтке.

● **Лютеин** входит в состав сетчатки глаза. Где содержится: в тыкве, кабачках, цукини, всех видах капусты, шпинате, горохе, бобовых, репе, кукурузе.

● **Витамин В1 (тиамин)** помогает снижать внутриглазное давление (профилактика глаукомы), поддерживает остроту зрения. Где содержится: в хлебе из муки грубого помола, зародышах злаков, отрубях, гречневой и овсяной крупе, пшене, горохе и бобовых, орехах (арахисе и грецких), баклажанах, капусте брокколи и цветной, корнях и листьях петрушки, а также в пивных дрожжах, печени (говяжьей, свиной), свинине, яичном желтке, молоке.

● **Витамин В3 (витамин РР)** расширяет кровеносные сосуды глаз, улучшая кровоснабжение глазного нерва. Где содержится: в зерновых продуктах, грибах, бобовых, особенно фасоли, кунжуте, картофеле, болгарском перце, баклажанах, помидорах, всех видах капусты, моркови, петрушке, укропе, семечках подсолнуха, финиках, черносливе, а также в говядине, говяжьей печени и языке, баранине, белом мясе кур, крольчатине, рыбе, яйцах.

● **Витамин В12 (цианкобаламин)** необходим для укрепления зрительного нерва и полноценного кровоснабжения глазного яблока. Где содержится (только в продуктах животного происхождения): в молоке и всех молочных продуктах, особенно в сыре, в яичном желтке, мясе, говяжьей печени, в некоторых видах рыбы.

ХЛОПАЙТЕ ГЛАЗКАМИ

Кроме питания сохранению хорошего зрения помогает увлажнение. Задача, надо сказать, несложная – **нужно чаще моргать, не забывая об этом, даже увлекшись интересной книгой.** Тогда глазное яблоко будет смачиваться слезной жидкостью. **Дополнительно** увлажняйте глаза некрепким чаем или настоем цветов василька полевого (1 ч. л. на 1 ст. кипятка).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Для глазных мышц, которые «заведуют» кривизной хрусталика, очень важна тренировка: она препятствует развитию как близорукости, так и дальнозоркости.

● Не двигая головой, поднимите глаза вверх как можно выше (как будто смотрите на свою макушку), задержите взгляд на несколько секунд и опустите глаза вниз. Повторите 10 раз.

● Не поворачивая головы, посмотрите направо (как бы себе за ухо), задержите взгляд на несколько секунд и переведите глаза налево. Повторите 10 раз.

● Не двигая головой, опишите взглядом круг по часовой стрелке. Повторите 10 раз. Опишите глазами круг, но уже против часовой стрелки. Повторите 10 раз.

Такие упражнения **полезно делать 2–3 раза в день, причем заниматься можно везде:** в постели, в транспорте, во время рекламных пауз перед телевизором. Через некоторое время вы заметите, что зрение улучшилось.

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

КАК ВЫЖИТЬ АЛЛЕРГИКУ В СЕЗОН ЦВЕТЕНИЯ

В последнее время все больше людей ощущают весной неприятные симптомы аллергии, хотя никогда раньше с ней не сталкивались. По информации ВОЗ, каждый пятый человек на Земле страдает от сезонной аллергии.



Для аллергика весна не самое радостное время

1 **В сухие ветреные дни старайтесь оставаться дома.** При такой погоде в воздухе больше всего пыльцы. После дождя ее становится гораздо меньше, поэтому это лучшее время для прогулки или выхода за покупками.

2 Выходя на улицу, **надевайте солнцезащитные очки.** Это поможет защитить глаза от пыльцы, которая их раздражает.

3 **Закрывайте окна в машине** во время поездки, особенно за городом.

4 **Старайтесь не выезжать за город в период активного цветения,** так как за городом концентрация пыльцы некоторых растений и деревьев значительно выше, чем в городе.

5 **Вернувшись домой, примите душ** и уберите уличную одежду подальше. На вашем теле и на одежде остаются мельчайшие частицы пыльцы, которые поддерживают аллергию.

6 **Сушите выстиранную одежду в помещении.** На улице этого делать не стоит: там к ней может пристать пыльца цветущих растений, которая вызовет аллергию сразу же, как только вы эту одежду наденете.

7 **Используйте кондиционер в машине и дома.** Существуют специальные фильтры для воздуха, которые задерживают аллергены. Регулярно устраивайте домашнюю уборку, собирая пыль пылесосом.

8 **Спите с закрытыми окнами.**

9 **Следите за домашними животными.** Если вы выпускаете их гулять на улицу, на их шерсти также может скапливаться пыльца, которую они будут приносить домой.

10 **Принимайте душ и мойте голову перед сном.** Это позволит очистить вашу кожу и волосы от аллергенов, приставших к ним за день.

11 По согласованию с врачом **начните прием лекарств.** При весенней аллергии обычно помогают антигистаминные препараты. Предпочтительно использовать средства 2-го и 3-го поколений, так как они безопаснее и реже вызывают сонливость.

12 **Орошайте полость носа физиологическим раствором** или дистиллированной водой. Это облегчит заложенность носа и непосредственно вымоет из него аллергены и слизь.

13 **Лучший способ справиться с весенней аллергией – аллерген-специфическая иммунотерапия.** В ходе нее врач сначала определит, что именно вызывает у вас аллергию, а затем сделает серию подкожных инъекций. Они позволят организму постепенно «привыкнуть» к аллергену и уменьшат тяжесть симптомов. Делать такие уколы нужно заблаговременно, пока сезон аллергии еще не наступил.

14 **Избегайте психоэмоциональных и тяжелых физических нагрузок.**

15 **По возможности выезжайте в климатическую зону с другим календарем пыления,** на морское побережье или в горы, где концентрации пыльцы значительно ниже. Планируйте свой отпуск, заранее узнавая сроки цветения аллергенных растений в районе выбранного вами места отдыха.

16 При обострении поллиноза **отложите выполнение плановых операций,** профилактических прививок и вакцинаций.

17 Не используйте лекарства, косметику, гомеопатические препараты или фитотерапию, **если в их составе имеются экстракты аллергенных растений.**

18 **Всегда имейте при себе «Паспорт больного аллергическим заболеванием»,** который вам выдаст ваш аллерголог. В нем будут указаны ваши данные, диагноз, спектр аллергенов, к которым у вас выявлена чувствительность, а также перечень мероприятий по устранению контакта с аллергеном. В паспорте приводится список лекарств, которые должны всегда находиться у вас в аптечке, указывается порядок мероприятий при возникновении анафилактического шока и очередность применения лекарств.

19 **Начните вести «Дневник больного поллинозом»,** в котором необходимо указать дату начала появления симптомов, насколько они были выражены, какое лечение вы применяли, а также необходимо отметить дату исчезновения симптомов аллергии.

20 В период обострения поллиноза **необходимо соблюдать диету,** состав которой зависит от вида поллиноза.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Кроме тех препаратов, которые назначил врач, очень полезно принимать для снижения давления и удержания его в норме абрикосы, бруснику, жимолость, картофель, клюкву, морковь, рябину черноплодную, чернику, черемшу, щавель, яблоки, лимоны, зеленый чай, бананы, отвар изюма.

● **Боярышник кроваво-красный.** Свежие ягоды употреблять в пищу. Отвар: 20 г сухих плодов залить 1 ст. воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

● **Вишня обыкновенная.** Настой: 10 г сухих листьев или плодоножек залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 30 мин, процедите, выпейте в течение дня.

● **Калина.** Настой: 5 ст. л. плодов растереть, залить 600 мл кипятка, настаивать 4 ч, пить по 100 мл 4–5 раз в день до еды.

● **Смородина черная.** Свежие плоды употреблять в пищу. Настой: 5 г листьев измельчить, настаивать 10–12 мин в 1 ст. кипятка, пить по 100 мл 2–3 раза в день.

● **Малина.** Отвар: 10 г сухих листьев залить 1 ст. кипятка, кипятить 15 мин, процедить, выпить в течение дня. Ягоды употреблять в пищу.

● **Шиповник.** Отвар: 1 ст. л. сухих плодов измельчить, кипятить 10 мин в 400 мл воды, настаивать 3 ч, процедить, пить по 75 мл 3–4 раза в день.

В.И. Тихонова, п. Дедеркой Краснодарского края

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

ОТ КАМНЕЙ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

У моей знакомой при обследовании обнаружили в мочевом пузыре **камень размером 12 мм.** Она решила лечиться народным способом. Брала кастрюлю с толстыми стенками, клала туда 2 кг **моркови, натертой на крупной терке,** всыпала туда же 1 кг **изюма без косточек** и заливала 3 л **дистиллированной воды.** Доводила до кипения и томила на медленном огне 3 ч. Как остыло, отжимала через марлю. Получалось 3 л настоя. Хранила в холодильнике. Пила 3 раза в день по 50 г за 30 мин до еды. **Настой растворяет камни, превращает их в песок, который выходит с мочой безболезненно.** Моя знакомая выпила 2 трехлитровые банки настоя, и камня не стало.

А.С. Агеева, г. Пенза

ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

1 ст. л. **зверобоя залить** 1 ст. кипятка. Подержать на водяной бане 15 мин. Настаивать 40 мин. Процедить. Добавить 100 г **меда,** 1 ст. л. **лимонного сока.** Все перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ

У кого хоть раз были боли от радикулита, **знают, какой это кошмар, когда ни согнуться, ни разогнуться.** Я знаю рецепт чудодейственной мази, которую можно приготовить в домашних условиях.

Рецепт такой: 50 г сливочного масла, 50 г медицинского скипидара. Смешиваем и выдавливаем туда зубчик чеснока. Все хорошо перемешиваем и смазываем больные места.

Л.В. Лазуренко, г. Николаевск Волгоградской обл.

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ СТОМАТИТ

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

Обычно это заболевание встречается в детском возрасте. Но в последние годы часто наблюдается и у взрослых.



Обнаружение причины заболевания ускорит выздоровление

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Это воспаление слизистой оболочки полости рта. Существует целая группа заболеваний слизистой ротовой полости, которые имеют разные причины, но похожие симптомы с образованием эрозий и язв (афт), реже некрозом или развитием только покраснения слизистой.

Он может возникать на слизистой любого участка ротовой полости: на десне, на языке, на слизистой неба, на слизистой щек и губ.

ПРИЧИНЫ

Стоматит **проявляется при снижении иммунитета.** Поэтому взрослые люди с хроническими заболеваниями крови (анемия), сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы (сахарный диабет), при простуде, наличии очагов инфекции в организме, глистных инвазиях, а также ВИЧ-инфицированные оказываются уязвимы для заболеваний полости рта.

Развитию стоматита **способствуют травмы:** прикусывание щек и языка, неправильно изготовленные протезы, коронки, зубной камень, ожоги горячей пищей или химическими веществами, аллергия на продукты питания, воздействие некоторых лекарств (антибиотиков, гормональных, химиотерапевтических препаратов), курение, несоблюдение гигиены полости рта. **Возбудителями воспаления** могут быть бактерии, вирусы или грибки.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Все разновидности заболевания имеют похожие признаки: воспаление, появление эрозивных участков овальной или круглой формы, отечность, зуд, жжение, болезненность, кровоточивость.

Стоматит может возникать на определенных участках или поражать всю ротовую полость.

К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАЩАТЬСЯ

Очень важно точно определить причину заболевания, выявить возбудителя инфекции и поставить верный диагноз, чтобы быстро вылечить стоматит. **С этой задачей могут справиться врачи:** терапевт или педиатр, стоматолог, дерматолог и дерматовенеролог. Доктор проведет осмотр, назначит обследование: анализы крови, забор слюны, соскоб и мазки на бакпосев и др.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ

Назначить медикаментозное лечение может только врач. Неправильно подобранные лекарства могут только навредить и ухудшить состояние.

В зависимости от вида стоматита врач назначит обезболивание анестетиками (лидокаином), антибиотики с учетом типа инфекции, противовирусные средства, противогрибковые препараты, антигистамины (супрастин, тавегил, димедрол, зодак), полоскание ротовой полости антисептическими растворами (фурацилином, этонием, лизоплактом, себидином, йодовидоном), применение мазей, гелей, спреев (тантум верде, биопарокса, ингалипта), витаминов.

Нужно соблюдать диету, исключить острую, горячую, грубую пищу, пряности, спиртные напитки.

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

- **Алоэ** – свежий сок используют для смазывания поражений во рту.
- **Каланхоэ** – свежий сок для смазывания язв.
- **Чеснок** – для смазывания пораженных участков слизистой рта и примочек используют тертый на мелкой терке чеснок, смешанный с теплой водой в пропорции 1 : 1.
- **Календула** – спиртовой раствор (можно купить в аптеке) разводят теплой водой для полоскания полости рта или примочек.
- **Сода** – используют для полосканий. Для приготовления раствора берут 1 ч. л. соды на 200 г теплой воды.
- **Соль** – используют для полосканий, 1 ч. л. соли растворяют в 1 ст. теплой воды.
- **Кора дуба** – для полосканий.
- **Ромашка** – для полосканий.
- **Масло шиповника** – для приготовления раствора для полосканий, смазывания и примочек. 10–15 капель на 1 ст. воды или в чистом виде.
- **Масло облепихи** – для приготовления раствора для полосканий, смазывания и примочек. 15–20 капель на 1 ст. воды или в чистом виде.
- **Мед** – для полосканий или примочек 1 ст. л. меда разводят в 1 ст. теплой воды.

ЛЕЧИМСЯ ОВСОМ

При желудочно-кишечных заболеваниях

● 1 ст. **овса** промойте 8 раз, залейте 2 ст. воды и варите, пока вода не выкипит наполовину, затем добавьте 2 ст. л. **меда** и варите еще несколько минут. Пейте в течение дня до еды.

● 1 ст. **промытого овса** залейте 1 л воды. На медленном огне кипятите 30 мин при плотно закрытой крышке, укутайте и настаивайте 12 ч. Затем отвар процедите и долейте воды, чтобы общий объем составил 1 л. Принимайте за 30 мин до еды или между приемами пищи 3 раза в день по 150 мл при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах, панкреатите.

При сахарном диабете

● 1 ст. **зерен овса** залейте 1 л горячей воды и выпарите до четверти взятой жидкости. Принимайте по 0,5 ст. 3 раза в день до еды.

● **Овес** переберите, замочите и поставьте в теплое место. На вторые сутки **зерна прорастут.** Промойте их, просушите, **смолите в кофемолке.** Полученную муку разведите холодной водой, залейте кипящей водой и варите 2 мин. Кисель пейте только свежим 2 раза в день.

При болезнях почек

● 1 ст. **овсяной крупы** залейте 1 л кипятка, варите, пока вода не выкипит наполовину, процедите, добавьте 2 ст. **теплого молока** и варите еще 20 мин. Принимайте по 1 ст. 3 раза в день до еды.

При гепатите и циррозе печени

● Промойте 1 кг **овса,** залейте 10 л воды, кипятите, пока не останется 2 л, процедите, добавьте 1 кг **меда** и 100 г **сливочного масла,** снова кипятите 15 мин. Затем остудите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

При истощении

● 1 ст. **овса** промойте 6 раз, залейте 2 ст. воды и варите несколько минут. Принимайте по 0,5 ст. 3 раза в день перед едой.

При экземе

● Измельчите 1/3 ст. **овса до состояния муки** и высыпьте в ванну с теплой водой. Принимайте ванну 10 мин, после нее чистой водой не ополаскивайтесь, просто вытритесь полотенцем. Принимайте такие ванны до улучшения состояния.

Инфаркт, инсульт

● Для быстрого восстановления сил 1/2 ст. **овса** залейте 1 л кипятка, томите на медленном огне 10 мин, процедите. Принимайте по 3 ст. л. отвара 4 раза в день до улучшения самочувствия.

В. Бударина, г. Шахты Ростовской обл.



ФОТО SHUTTERSTOCK

ПРИ НАСМОРКЕ

Перетертую мякоть луковицы залить **горячим растительным маслом** в пропорции 1 : 1. Настаивать 6–8 ч, процедить и обрабатывать слизистую носа при помощи ватной палочки несколько раз в день. При сильном насморке можно закапывать в нос через каждые 2–3 ч.

ОТ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Возьмите **медный пятак советских времен,** прокипятите его **в концентрированном солевом растворе** 10 мин. Очистите его и приклейте на седьмой шейный позвонок с помощью лейкопластыря. Не снимайте 2 недели.

В.Г. Шевченко, с. Ново-Троицк Ростовской обл.



Специи всегда помогали от болезней

ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ

Как только у меня поднимается температура, спасаюсь проверенным бабушкиным средством: смешиваю по 1 ст. воды и молока, добавляю 1 ч. л. молотого кардамона и довожу до кипения. Снимаю с огня, добавляю по вкусу мед или сахар и выпиваю теплым в течение 1 ч. Кардамон – природный стимулятор, он отлично повышает защитные силы организма.

Е.В. Харчевкина, п. Любохна Брянской обл.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН

Чтобы снять воспаление десен и укрепить их, я пользуюсь ополаскивателем, который готовлю сам. Беру **сок от одного лимона,** переливаю в литровую бутылку, засыпаю туда же 3 ч. л. **молотой корицы.** Растираю 1 ч. л. **соды** с 1,5 ч. л. **меда** и добавляю в бутылку. Доливаю кипяченой водой почти доверху, перемешиваю. Готовым средством полощу рот после каждой чистки зубов и по необходимости в течение дня. Храню в холодильнике не более 20 дней.

Д.П. Харчевкин, г. Брянск

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

2 ч. л. **семян укропа** залить 2 ст. кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимать 4 раза в день по 1/2 ст.

Д.И. Егорова, с. Малое Буяново, Чувашия

ХОРОШО ГОТОВИТЬ

Давно у нас не было в рубрике мясных блюд. А тут еще и сезон шашлыков подоспел – исправляемся. Помимо рецептов мяса на мангале предложим и другие оригинальные блюда для любителей мяса.

Ведущая рубрики Элеонора АРЕФЬЕВА

НЕОБЫЧНАЯ И ВКУСНАЯ ГОВЯДИНА

Надо:

- говядина – 500 г
- мука – 1 ст. л.
- репчатый лук – 2 шт.
- морковь – 1/2 шт.
- шпик – 20 г
- растительное масло – для жарки
- бульон – 2 ст.
- сметана – 2 ст. л.
- ржаной хлеб – 2 ломтя
- перец горошком, лавровый лист, зелень, соль – по вкусу

Широкие ломтики мяса обвалять в муке и обжарить с двух сторон. На дно кастрюли положить ломтики шпика, на него – обжаренное мясо. Сверху – измельченный лук, натертую морковь, нарезанный кубиками хлеб, лавровый лист, перец. Снова слой мяса и так далее. Залить бульоном и довести до кипения.

Поставить в духовку на 2 ч. За 30 мин до готовности добавить сметану.

Готовое мясо подавать с овощами.

Л.В. Лазуренко, г. Николаевск, Волгоградская обл. (фото автора)



ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

Надо:

- свинина – 2,5 кг
- лук репчатый – 500 г
- соевый соус – 2–3 ст. л.
- приправа к шашлыку – по вкусу
- соль – по вкусу

Нарезать мясо на кусочки среднего размера, добавить измельченный лук, приправу, соевый соус и соль. Перемешать. Оставить в кастрюле на ночь в холодильнике. За это время перемешать 2–3 раза.

Надеть куски мяса на шампуры. Жарить шашлык на мангале. Можно жарить на углях или на дровах.

Е.А. Городишенина, ст. Платнировская, Краснодарский край (фото автора)

КОТЛЕТЫ С СЕТОЧКОЙ ИЗ ТЕСТА

Надо:

- смешанный фарш (свинина + курица) – 800 г
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- петрушка – 3 веточки
- соль, молотый перец – по вкусу

Для начинки:

- вареные яйца – 3 шт.
- твердый сыр – 100 г
- зеленый лук – 1 небольшой пучок

Для верха и смазывания:

- слоеное тесто – 100 г
- яичный желток – 1 шт.

Готовим начинку: вареные яйца очистить и вместе сыром натереть. Лук порезать и все вместе смешать, посолить.

Затем к фаршу добавить мелко порезанный лук, рубленую зелень и измельченный чеснок. Посолить, поперчить и перемешать.

На противень расстелить бумагу для выпечки. Сформировать круглые котлеты и с помощью стакана сделать углубление. Положить начинку в углубление. Слоеное тесто раскатать и нарезать тонкими полосками, положить полоски сверху котлет, срезав свисающие края. Смазать желтком тесто и запекать в духовке при температуре 180 градусов 25 мин.

Т.Б. Владимирова, г. Камышин, Волгоградская обл. (фото автора)

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ



МЯСО – ЭТО ТАЛАНТ!

ГОЛУБЦЫ В МУЛЬТИВАРКЕ

Надо:
- свинина – 600 г
- рис – 100 г
- вода – 250 мл
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- помидоры – 2 шт.
- капуста – 1 кочан
- яйцо – 1 шт.
- душистый перец, соль и специи для мяса
- растительное масло – 5–6 ст. л.
- зелень петрушки – 1 пучок

У приготовленного кочана капусты удалить кочерыжку. Поместить в микроволновку при полной мощности на 10 мин. Достать из микроволновки, остудить и разобрать на листья. Мясо промыть и пропустить через мясорубку. Рис промыть до прозрачности воды. Затем в чашу мультиварки выложить рис и залить водой. Кнопкой «Меню» установить программу «Рис». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовый рис откинуть на дуршлаг, промыть.

Лук мелко нашинковать, морковь натереть на средней терке, овощи обжарить на масле. Соединить мясо, яйцо, рис и обжаренные овощи, приправить солью и специями, хорошо перемешать. Завернуть фарш в капустные листья, уложить голубцы в чашу мультиварки, добавить растительное масло, дольки помидоров и горошины перца. Закрыть крышку. Кнопкой «Меню» установить программу «Мясо». Время приготовления – 10 мин. Голубцы подавать с помидорами, сметаной. Украсить веточками петрушки.

Т.А. Гресева, с. Бугаевка, Воронежская обл. (фото автора)

ШАШЛЫК В ПИВЕ С ЛАВАШЕМ

Надо:
- свинина – 1 кг
- пиво темное – 1 бутылка
- мед – 1 ст. л.
- соевый соус – 3 ст. л.
- красный, черный перец, соль – по вкусу
- тонкий лаваш – 1 упаковка

Свинину нарезаем кусочками, затем посыпаем специями и солью, а потом хорошо мнем руками.

В отдельной емкости перемешиваем пиво и соевый соус. Заливаем мясо полученным соусом и оставляем мариноваться на 8 ч. При жарке используем остатки маринада для сбрызгивания мяса.

Готовое мясо нужно выложить в посуду, предварительно выстеленную листами лаваша. На них выкладываем половину мяса и посыпаем зеленью.

Затем повторяем: лаваш, мясо, зелень.

Сверху прикрываем мясо оставшимся лавашем и крышкой. Через 20 мин блюдо готово!

ИЗ БАРАНИНЫ И ГРИБОВ

Надо:
- баранина – 600 г
- крупные шампиньоны – 200 г
- сладкий перец – 400 г
- сильногазированная вода – 100 мл
- сок 1/2 лимона
- топленое масло – 80 г
- соль, черный перец – по вкусу

Готовим маринад из соли, перца, сока лимона и воды. Нарезаем мясо и замачиваем в маринаде. Крупно нарезаем перец. Нанизываем на шампуры все компоненты шашлыка, чередуя мясо, перец и грибы. Шашлык на шампурах смазываем топленым маслом.

Во время жарки шашлык нужно чаще переворачивать, чтобы не сгорели перец и грибы.

С.В. Анохина, г. Сергиев Посад, Московская обл.

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО SHUTTERSTOCK



Рассказывает старший научный сотрудник ФГБНУ ВНИИС им. И.В. Мичурина, кандидат наук
Николай ХРОМОВ

ФОРМИРУЕМ

Зачастую огородники активно формируют лишь томаты. Однако самые продвинутые, дабы получить максимальный урожай с небольшой площади, формируют еще и огурцы, болгарский перец и даже баклажаны. По сути, ничего сложного в формировке нет. Это та же самая прищипка и пасынкование, благодаря которым мы переориентируем растение на питание именно плодов и получим максимальные урожаи, даже если площадь участка невелика.



Грамотное формирование куста – залог отличного урожая

ТОНКОСТИ

Прежде чем приступать к формировке той или мной овощной культуры, необходимо знать правила. Например, обрезать боковые побеги или выщипывать верхушки просто на автомате нельзя. Все действия необходимо заранее хорошо продумать.

Начнем с пасынкования, то есть удаления боковых побегов растений, или, как их еще именуют, пасынков. Зачастую **пасынкование проводят, чтобы регулировать рост растений, понизить вероятность грибковой инфекции, улучшить плодоношение.**

В периоды проведения пасынкования удаляют вырезкой или выламыванием побежки, достигающие длины 3–6 см, они потребляют питательные вещества растения, что зачастую приводит к его ослаблению. После пасынкования в течение суток растения не поливают, это будет способствовать затягиванию ранок.

ВАЖНО!

Небольшие пасынки удалять лучше всего руками и обязательно без оставления пенька. А вот если побежки уже достаточно крупные, то необходимо использовать ножницы, и тут-то лучше небольшой пенечек оставить, иначе можно травмировать стебель.

ПОМИДОРЫ

У томата необходимо сразу определить, сколько стеблей вы планируете оставить. По сути, чем стеблей больше, тем выше будет урожай, однако он будет больше с куста, но зачастую меньше с общей площади, потому как кустов вы сможете посадить меньше, да и урожай будет созревать позже.

Обычно **к пасынкованию томатов приступают, как только растения сформируют первую кисть,** причем очень удобно совмещать эту процедуру с подвязкой растений к опоре – чтобы дважды не ходить.

КСТАТИ

Томаты бывают кустовые, их еще называют «детерминантные», то есть они ограничивают свой рост, сформировав, как правило, 4–5 кистей. Есть томаты лиановидные, их еще именуют «индетерминантные», они могут формировать просто огромное количество кистей. Есть еще и полудетерминантные, то есть их рост ограничен, но, как правило, когда они сформируют 9 или даже 11 кистей.

Обычно томаты, которые растут бесконечно или которые формируют много кистей, – это растения для теплиц. А вот кустовые формы – это прерогатива открытого грунта. Но в теплице тоже место ограничено, поэтому там их обязательно формируют, и зачастую в один, от силы в два стебелька, не более. Вообще **оптимальное количество кистей на томате в теплице не должно превышать 11 шт.,** лучше на пару меньше, но не больше. Иначе урожай или толком сформироваться не успеет, или полноценно вызреть не сможет.

Формируя в один стебель, у томатов необходимо будет удалить все боковые побежки. Делать это надо каждые 5–6 дней, не реже. Если хотите оставить два стебля, то выберите наиболее крепкий пасынок, который появляется из первой кисти.

У сортов томата с полуограниченным ростом, которые еще отличаются тем, что формируют очень крупные плоды, зачастую основной ствол делится на два стволика, тут сложно сориентироваться сразу. Если хотите вывести растение в один стебель, то вам необходимо отыскать и вырезать тот побег, что находится ниже самой первой цветочной кисточки. Но учитывая то, что после удаления такого пасынка рана будет просто огромной, а это открытые ворота инфекции, то лучше оставить оба стволика.

Сорта среднерослые зачастую могут взять и раньше времени завершковаться, причем этим грешат не сорта, а именно гибриды. Зная это, **не спешите все пасынки удалять и оставьте запасной пасынок до тех пор, пока не сформируется очередной листочек на макушке.**

Сорта кустовые, как мы уже сказали, растят в грунте открытом, хотя и в теплицах, конечно, можно, но нет смысла. **Кустовидные томаты лучше формировать в три стебелька:** рядышком с главным стебельком оставьте пару пасынков, которые будут развиваться из

ОВОЩНЫЕ КУСТЫ

пазух листовых пластинок аккурат под первой цветочной кисточкой. Таким образом, у вас штук пять кистей и завяжутся, и вызреть успеют.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ И БАКЛАЖАН

Что у первых, что у вторых **непременно нужно удалять все пасынки, которые выросли пониже самой первой развилки.** Кроме того, подлежат удалению побеги ослабленные и те, на которых не сформировались плоды.

Если хотите, чтобы ваши растения лучше ветвились, то и макушки прищипните, но дождитесь, пока растения дорастут примерно до 30 см. Прогрессивные овощеводы эту операцию, разумеется, проводят, но обычно дней за 30 до конца теплого сезона, то есть она скорее направлена на то, чтобы абсолютно все завязи и плоды вызрели, и это поэффективнее будет.

Не забывайте, что основной урожай перца обычно формируется из пазух основного стебля, а также первых узелков цветения, это чаще всего именно первый и второй боковые пасынковые пазухи. Такой нормальный кустик даст порядка 7–9 плодов, не более. А значит, ранние низкорослые и среднерослые сорта не требуют никакой формировки.

Что же касается баклажана, то тут сорта **среднерослые, да еще и отличающиеся крупноплодностью необходимо пасынковать точно так же, как и помидоры.** Однако есть нюанс – до того момента, как отщипнете макушку, обязательно оставьте два, а лучше даже три стебелька. Тогда на одном растении можно вырастить 6 или даже 8 плодов.

ОГУРЦЫ

Огурцы вполне можно и не пасынковать, но необходимый минимум операций сделать все же нужно. Как только всходы появятся и сформируются настоящие листочки, **в пазухах самых начальных трех или четырех обязательно удалите сформировавшиеся цветочки,** а также завязи и зачатки боковых побегов.

Если растение развито очень хорошо, ограничьтесь третьим или четвертым листом, а если не очень, смело проводите удаление до пятого или даже шестого листа.



Пасынковать овощи несложно, важно только точно следовать правилам

БОРЕМСЯ С ВИШНЕВЫМ ПИЛИЛЬЩИКОМ

В хорошем урожае вишни заинтересованы не только садоводы, но и десяток видов вредителей, которые хотят полакомиться листьями и плодами. Один из таких гурманов – вишневый слизистый пилильщик.

Личинки этого вредителя безразличны к плодам, но, поедая ткань листьев, они наносят существенный вред косточковым и семечковым культурам. Особенно страдают от их неумеренного аппетита вишня, черешня, боярышник. В меньшей степени слива, рябина, яблоня.

Если популяция вредителей не слишком велика, то советую вам обойтись народными средствами: глубокое перекапывание приствольных кругов деревьев под зиму. Куколки пилильщика вместе с перевернутыми пластами почвы выносятся. Благое дело по их уничтожению начнут птицы, а докончат морозы.

При массовом поражении деревьев листва выглядит словно обожженная огнем. Если в случае визуального осмотра вы поняли, что каждый пятый лист поврежден, пора действовать!

Опрыскайте деревья «Конфидором», «Актарой» или любым другим инсектицидом.

Хороший результат дает обработка природными пиретринами, содержащимися, например, в цветах ромашки. Это особенно актуально в период первой генерации насекомых, совпадающей с периодом созревания вишни, когда обработка «химией» нежелательна.

Поделюсь своим рецептом, который давно применяю : 400 г подсохших цветов ромашки залейте ведром горячей воды и дайте настояться в течение суток, потом процедите. Одновременно приготовьте из дегтярного мыла 30 г мыльного раствора. Обе жидкости смешайте. Такое «лекарство» надолго прилипнет к листьям при опрыскивании, и урожай будет спасен.

Николай Ермиков, г. Брянск



ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!



Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **105094, Москва, а/я 2, «Народный совет».**

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: В.И. Тихонова, п. Дедеркой Краснодарского края (стр. 15); Т.Б. Владимирова, г. Камышин Волгоградской обл. (стр. 18); С.В. Анохина, г. Сергиев Посад Московской обл. (стр. 19).

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	Официальный каталог Почты России «Подписные издания» **П1338** 
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России **П5375**
Журнал «Народные рецепты – Здоровье»	Каталог Почты России **П5379**
Журнал «Дачный сезон – советы читателей»	Каталог Почты России **П5381** 

ВНИМАНИЕ!

Звоните и задавайте нам свои вопросы
в будние дни с 11.00 до 17.00 (по московскому времени)
по бесплатному телефону



8-800-250-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ
БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!



ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:
105094, МОСКВА, а/я 2
E-MAIL: INFO@NARSOVET.RU

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ с 11 мая 2021 года



А также:

- Могут ли из-за строительства дороги забрать дом и землю?
- Во время декрета сократили должность. Это законно?
- Когда договор дарения нужно заверять у нотариуса
- Надо ли платить за случайно разбитый в магазине товар?
- Чем укрепить иммунитет
- Народные рецепты для гладких пяток
- Боремся с вредителями клубники
- Кому молиться о богатых урожаях

ПРОСТО АНЕКДОТЫ

Из одного магазина заказал курицу с доставкой на дом, а из другого магазина – яйца.

Посмотрим, посмотрим...



– Эй, мужики, вы что тут делаете?

– Вакцинируемся!

– Третьим буду?

– Заходи, братан! Тебе какую вакцину? Есть отечественная столичная, есть британская односолодовая, еще чешская светлая и темная, армянская пятизвездочная, ну и домашняя, с 60%-ным и 65%-ным содержанием антигена. Только давай быстрей, как бы Женагаражнадзор не накрыл.

●●●

Сегодня пришлось отпрашиваться с работы, чтобы отнести в Пенсионный справку, что я нигде не работаю.

●●●

Я за спортивный образ жизни, поэтому между лестницей и эскалатором всегда выбираю лестницу. Ну только если не вверх, конечно, – я же не к Олимпиаде готовлюсь.

●●●

Надпись в магазине стройматериалов: «Каждый женатый мужчина, который покупает цветную краску, должен принести разрешение от жены».

●●●

Диетологи: «Перед сном обманите желудок яблоком и ложитесь спать». Желудок: «Ок, размялись, разогревай котлетки».



Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС77-79864 от 25.12.20 г.

«Народный совет» № 19 (877)



Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель: ООО «ИМ Медиа»
Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Клюев Антон Викторович
Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова
Редакция: Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08
e-mail: tds@im-media.ru
Размещение рекламы:
Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48
e-mail: adv@im-media.ru
Подписка с любого месяца на почте:
по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П1338

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

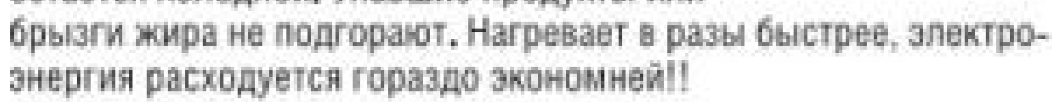
Отпечатано ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр., 114
Тираж 190 000 экз.
Дата выхода в свет 04.05.2021 г.
Адрес редакции, издателя:
Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 7А28.
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
e-mail: info@narsovet.ru
Цена свободная

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Плита индукционная (настольная)

~~3800 руб.~~ **1990 руб.**

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни. Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется гораздо экономней!!





Чудо-шланг + ПОДАРОК!



30 м – 990 руб.,
45 м – 1390 руб.,
60 м – 1790 руб.

Уникальный шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего – износостойкого из нейлона. Конструкция два в одном позволяет шлангу увеличиваться в размерах до 3 раз от своего изначального размера под напором воды! Благодаря уникальной конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. При этом он действительно компактен и занимает очень мало места при хранении или перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Светильник «Чемпион» с солнечной батареей!

Суперцена 1190 руб.

+ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!



Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент вы останетесь без мощного источника света. Кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Мультирезка с контейнером Миг

Суперцена 990 руб за 2 шт.



Овощерезка «МИГ» 5в 1 многофункциональное приспособление для быстрого измельчения не только овощей, но и других продуктов! Нарезайте тонкими и толстыми ломтиками, кубиками, дольками и соломкой!

Культиватор «Торнадо»

~~2300 руб.~~ **1690 руб.**



Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для следующих работ: рыхление (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаление сорняков; разработка целинных участков; обработка приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой культиватор позволяет вам работать в 3–5 раз эффективнее. При работе с культиватором "Торнадо" нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Теперь обрабатывать почву стало настолько легко, что им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб. за 2 шт.



Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
Уменьшает нагрузку на сустав.
Не нарушает кровоток.
Незаметен под одеждой. Размер универсальный.
Максимальный обхват ноги до 50см.

Светодиодный прожектор с датчиком движения на солнечной батарее

Суперцена 990 руб.

Обеспечит отличное освещение везде, как на улице так и в помещении! Работает от солнечной батареи: никаких проводов, не нужна электрическая розетка, устанавливается за несколько минут, 48 ярких светодиодов. Устанавливайте где угодно! Территории вокруг дома, входной двери, лестничной площадки, садовых дорожек, гаража, балкона, дачной веранды и т.д. Датчик движения срабатывает на расстоянии 3-5 метров от движущегося объекта – свет загорается на 25 секунд.
Датчик света автоматически включает фонарь ночью и выключает днем.
Для зарядки устройству хватит всего трех часов даже при малосолнечной погоде. Не боится неблагоприятных воздействий окружающей среды – работает в дождь и снег.

Матрас-топпер

Суперцена от 1690 руб.

Размеры (см): 70х200, 90х200, 120х200, 140х200, 160х200

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

~~1490 руб.~~ **790 руб.**

Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и вам все равно, на каком этаже вы находитесь, поскольку производящий уборку человек находится внутри помещения. С магнитной щеткой вы легко помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купив магнитную щетку, вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов вам гарантированы!

Самогонный аппарат «Маруся»

~~2900 руб.~~ **1690 руб.**

НОВИНКА

Производит 1000 мл самогона в час!
Не требует водопровода.
Подробная инструкция.
Производство Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 ШТУКИ

2 шт. 990 руб.

Устройство для отпугивания мышей, тараканов, жуков, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроен уютный ночник.

Утилизатор отходов «Санэкс»

1290 руб.

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения к центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержание выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г хватит на четыре летних сезона.

Авточехлы «Новая жизнь»

~~2990 руб.~~ **1990 руб.**

Изготовлены из специальной трехслойной ткани «Вин-Люкс»
Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.

Фотошторы + тюль В ПОДАРОК!

~~2990 руб.~~ **1990 руб.**

3D печать – цветы, как живые! Габардин: 145 × 260 см – 2 шт.


«Золотое искушение»



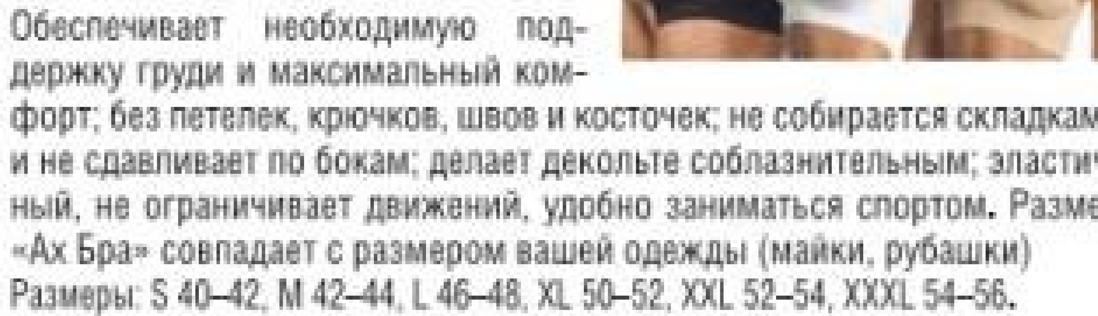
«Цветочная композиция»

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

3 бюстгальтера в комплекте

~~1710 руб.~~ **990 руб.**





Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт; без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки)
Размеры: S 40–42, M 42–44, L 46–48, XL 50–52, XXL 52–54, XXXL 54–56.

Лента «Супер Фикс»



1 шт. 690 руб.
2 шт. 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Суперлента заклеит влажную поверхность даже под водой!

Увеличительные очки-лупа BIG VISION (Биг Вижн)

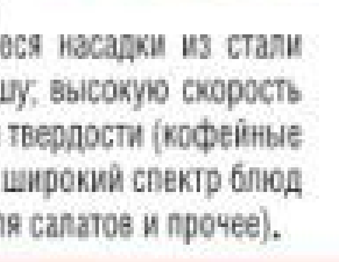


1 шт. 790 руб.
2 шт. 990 руб.

Очки-лупа «Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета на 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490 руб.~~ **1290 руб.**



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительную чашу; высокую скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ С 9:00 ДО 20:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)